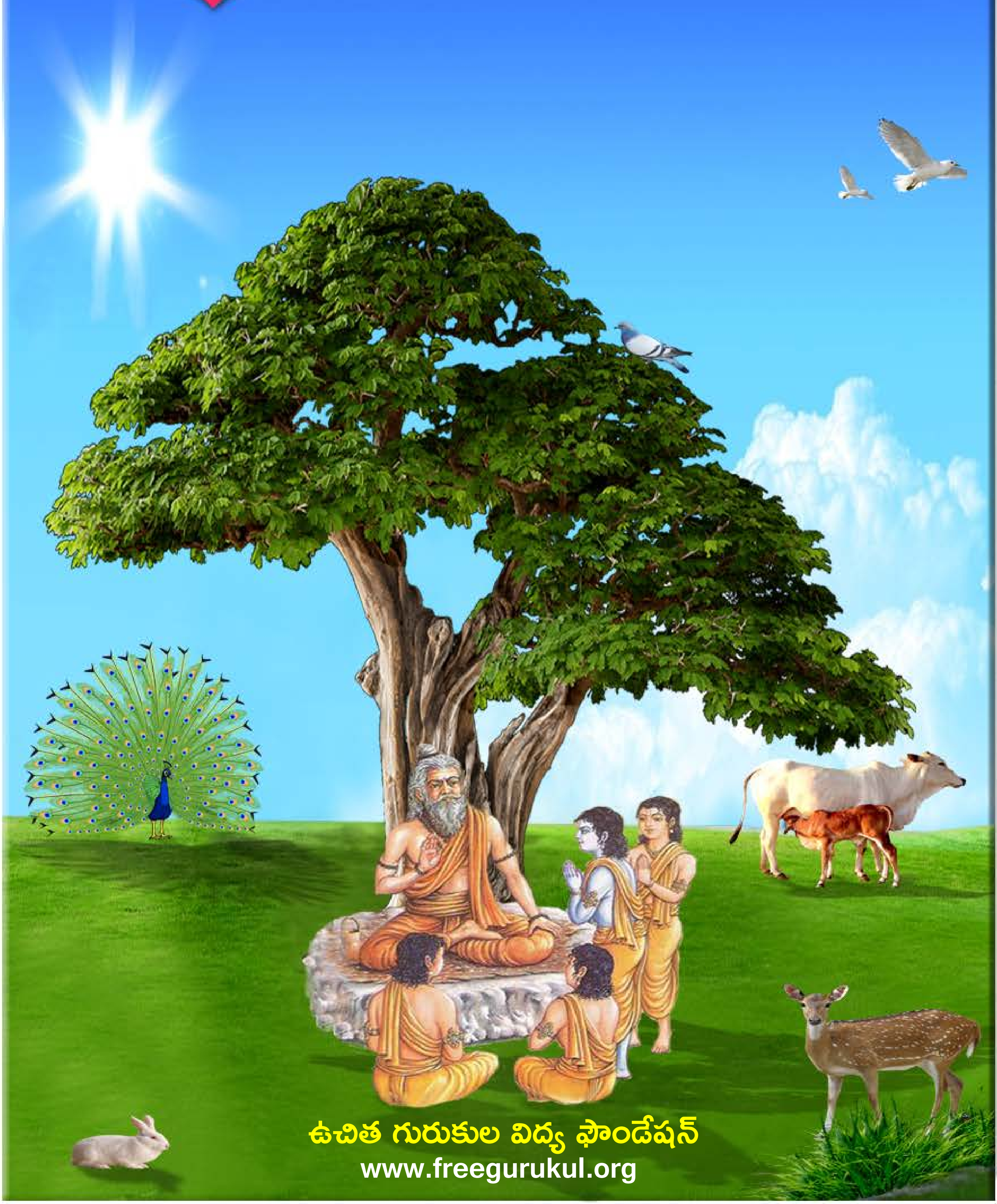
జ్ఞాన యోగం

ఉపదేశసారం





సదాశివ సమారంభాం
గురు దక్షిణామూర్తి
గురు వేదవ్యాస మహర్షి
గురు శుక మహర్షి
గురు నారద మహర్షి
గురు వాల్మీకి మహర్షి
గురు శ్రీకృష్ణ
శంకరాచార్య మధ్యమాం
గురు దత్తాత్రేయ
గురు బాబాజి
గురు గౌతమ బుద్ధ
గురు ఆదిశంకరాచార్య
గురు రామానుజాచార్యులు
గురు జ్ఞానేశ్వర్
గురు రవిదాస్
గురు కబీర్ దాస్
గురు చైతన్య మహా ప్రభువు
గురు నానక్
గురు రాఘవేంద్ర స్వామి
గురు వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి
యోగి వేమన
అస్మదాచార్య పర్యంతాం
గురు త్రైలింగ స్వామి
గురు లాహిరి మహాశయ
గురు రామకృష్ణ పరమహంస
అమ్మ శారదా దేవి
గురు వివేకానంద
గురు సాయిబాబా
గురు అరబిందో
గురు రమణ మహర్షి
గురు యోగానంద
గురు భక్తివేదాంత ప్రభుపాద
గురు మళయాళ స్వామి
గురు విద్యాప్రకాశానందగిరి
గురు చంద్రశేఖర పరమాచార్య
వందే గురుపరంపరాం..

Free Gurukul

"ఉచిత గురుకుల విద్య ఫౌండేషన్" ద్వారా విలువలు, నైపుణ్యాలతో కూడిన విద్య ఉచితంగా + సులభంగా + ఆకర్షణీయంగా + నాణ్యతతో కూడి అందించే సేవా కార్యక్రమంలో బాగంగా ఈ పుస్తకాన్ని సాధకుడు బ్లాగ్ నుంచి సేకరించి అందిస్తున్నాము. ఇందుకు మేము వారికి కృతజ్ఞత తెలియచేసుకుంటున్నాము.

సాయి రామ్ వారి సేవల విస్తరణలో బాగంగా ఈ ఫౌండేషన్ స్థాపించబడినది. దీనిద్వారానే అన్ని సేవలు అందించబడును. ఇటువంటి పుస్తకాలు మీరు వ్రాసినట్లయితే (లేక) సేకరిస్తే మాకు తెలియచేయండి. మేము ప్రతి విద్యార్థికి ఉచితంగా అందేలా చేస్తాము, తద్వారా ఉన్నత విలువలు, నైపుణ్యాలు కలిగిన విద్యార్థులను మన దేశానికి అందించవచ్చు. మాతో కలిసి నవ భారత నిర్మాణ కార్యక్రమంలో పనిచేయుటకు, భాగస్వామ్యం అగుటకు ఆసక్తి ఉంటే సంప్రదించగలరు.

ఈ గ్రంధాలను ఉచితంగా ఆన్ లైన్ లో చదువుటకు, దిగుమతి(డౌన్లోడ్) చేసుకొనుటకు గల మార్గాలు:

1) సాధకుడు బ్లాగ్: https://sadhakudu.blogspot.in
2) ఉచిత గురుకుల విద్య ఫౌండేషన్ వెబ్ సైట్ : www.freegurukul.org
3) సాయి రామ్ వెబ్ సైట్ : https://sites.google.com/site/sairealattitudemanagement
4) మొబైల్ ఆప్: Free Gurukul

గమనిక: భక్తి,జ్ఞాన,ధర్మ ప్రచారార్థం ఉచితంగా eBook రూపంలో సాధకుడు బ్లాగ్ సహాయంతో ఇవ్వడం జరిగింది. ఇది లాభార్జన దృష్టిలేని ఉచిత సేవ. ఈ సేవలో అంతర్జాలంలోని(ఇంటర్నెట్) లైసెన్సు / కాపీరైటు అభ్యంతరాలు లేనివి అనుకొన్న పుస్తకాలను గ్రహించటం జరిగినది. అనుకోకుండా ఏవైనా అభ్యంతరకరమైనవి ఉన్నచో మాకు తెలుప మనవి, వాటిని తొలగించగలము అని మనవి చేసుకొంటున్నాము

Website: www.freegurukul.org Mobile App: Free Gurukul email: support@freegurukul.org

Facebook: www.facebook.com/freegurukul Helpline/WhatsApp: 9042020123

" మన లక్ష్యం: విలువలు, నైపుణ్యాలతో కూడిన విద్య అనేది ఉచితంగా + సులభంగా + ఆకర్షణీయంగా + నాణ్యతతో కూడి అందరికి అందించబడాలి "

ఉచిత గురుకుల విద్య ఫౌండేషన్ – Free Gurukul Education Foundation

సర్వం పరమాత్మ పాద సమర్పణమస్తు

ఉపదేశ సారము

1. కర్తు రాజ్ఞయా ప్రాప్యతే ఫలం
   కర్మ కింపరం కర్మ తజ్జడం

భగవంతుని ఆజ్ఞానుసారము కర్మ ఫలము లభిస్తున్నది. కర్మ జడమైనది. అది శ్రేష్టమైనది ఎలా అవుతుంది?

మనస్సు, శరీరము , వాక్కు ద్వారా చేయునది ప్రతిది కర్మయే. కర్మను చేయుట మన ఆధీనము నందు ఉన్నది కాని కర్మ ఫలము ఈశ్వర నిర్ణయానుసారము లభించునది. కర్మ తనంతట తాను ఫలించలేదు. జడము. అటువంటి కర్మ వలన మోక్షము ఎలా లభిస్తుంది?

కర్మకు మూలము కోరిక. కోరికకు మూలము నేను అసంపూర్ణుడను అన్న అజ్ఞాన జనిత భావన. ఆ అసంపూర్ణతను తొలగించు కొనుటకు కార్యోన్ముఖము అవుతున్నాము. అజ్ఞాన జనితమైన కర్మ, జ్ఞాన స్వరూపమైన మోక్షమును ఏవిదముగా ఇవ్వగలదు?

2.కృతి మహోదధౌ పతనకారణం
  ఫల మశాశ్వతం గతి నిరోధకం

కర్మ ఫలము అశాశ్వతం , కర్మలనే మహా సముద్రములో చిక్కుకొనుటకు కారణము అగుచున్నది మరియు మోక్షమార్గమునకు అవరోధమగుచున్నది.

కర్మ మరియు కర్మ ఫలము రెండును కాలమునకు లోబడినవి. కాలమునకు లోబడిన వాటికి ఆది , అంతములు ఉంటాయి కనుక అశాశ్వతము.

కర్మ వలన కలుగు ఫలమును అనుభవించుట , ఆ ఫలమును అనుభవించే క్రమములో మరల క్రొత్త కర్మలను (ఆగామి) ఏర్పరచుకొనుట, మరల వాటి నుండి ప్రేరణ పొంది కర్మాచరణకు పూనుకొనుట జరుగుచున్నది. ఆ కర్మ ఫలములను అనుభవించు లోపున శరీరమును విడచిన, మిగిలిన కర్మ ఫలములను అనుభవించుట మరల శరీరమును ధరించుట ... ఈ విధముగా కర్మ అను మహా సముద్రమున, జనమరణ చక్రమున చిక్కుకొని పోవుటకు కారణ మగుచున్నది .

కర్మ ఫలముతోటి తథాత్మ్యత వలన వాటికి సంబంధించిన జ్ఞాపకములు వాసనలుగా భద్రపరచబడి తిరిగి వాటికి అనుకూల వాతావరణము కలిగినకోరికల రూపములో వ్యక్తమవుచున్నవి. శారీరక దృష్టిని , విషయ వాసనలను పెంపొందింప చేసి జ్ఞాన దృష్టిని హరించివేయుచున్నవి. మోక్ష సాధనకు అవరోధము లేక ప్రతి బంధకము అగుచున్నవి.

3.ఈశ్వరార్పితం నేచ్ఛయాకృతం
చిత్త శోధకం ముక్తి సాధకం

ఈశ్వరార్పిత బుద్ధితో ఆచరించిన నిష్కామకర్మ, చిత్తమును శుద్ధి పరచి ముక్తికి సాధక మవుతుంది. ఇంతకు మునుపు చెప్పిన రెండు శ్లోకములలో కర్మ జడము, కర్మ ఫలము అశాశ్వతముకర్మ సంసార సాగరమున పడవేస్తుంది, మోక్ష సాధనకు ప్రతి బంధకము అని తెలియజేసారు.మోక్షము, జ్ఞాన ఫలము అని తెలియజేయుట వలన కర్మాచరణ నిష్ప్రయోజనము అనే భావనను కలిగిస్తుంది. కాని కర్మాచరణ మోక్షమునకు పరోక్ష సాధనము. మోక్షమునకు జ్ఞానము అవసరము. ఆ జ్ఞానమును పొందుటకు చిత్త శుద్ధి , నిశ్చలమైన మనస్సు అవసరము. అవి ఈశ్వరార్పిత బుద్ధితో ఆచరించిన నిష్కామకర్మ వలన లభిస్తాయి.కర్మాచరణ మన ఇష్టము, అయిష్టములపై ఆధారపడి కాక ధర్మమునకు

లోబడి జరుపవలెను. ధర్మము, ఈశ్వర నియమము లేక సృష్టి నియమము. కనుక ధర్మమునకు లోబడి జీవించుట అంటే మనము ఈశ్వర శరణాగతితో , ఈశ్వరునికి లోబడి జీవించుటయే. ఇదియే న + ఇచ్ఛయాకృతం – మన ఇచ్ఛననుసరించి కర్మను ఆచరింపక ఈశ్వరనియమానుసారము కర్మను ఆచరించుట.

కర్మ ఫలము ఈశ్వరనిర్ణయము. కనుక ఏది ప్రాప్తించినను ఈశ్వరప్రసాదముగా భావించి, అంగీకరించి స్వీకరించ వలెను. సుఖ దుఃఖముల యందలి అశాశ్వతత్వమును గుర్తించి సమత్వమును కలిగి జీవించ వలెను.ఈ విధమైన జీవన విధానము వలన చిత్తము, అరిషడ్వర్గముల ప్రభావము నుండి విడుదలై శుద్ధమవుతంది. ఈ విధమైన కర్మాచరణ వలన క్రొత్త వాసనలు (జ్ఞాపకములు) ఏర్పడవు. ఆగామి కర్మ ఏర్పడదు.

4. కాయవాఙ్మనః కార్యముత్తమం
పూజనం జప శ్చింతనంక్రమాత్

పూజ శరీరము చేత , జపము వాక్కు చేత, ధ్యానము మనస్సుచేత చేయ బడుచున్నాయి. పూజ కంటే జపము, జపము కంటే ధ్యానము ఉత్తమమైనది. కర్మను యోగమార్గమున ఆచరించిన చిత్త శుద్ధి కలుగుతుంది. అరిషడ్వర్గ ప్రభావము వలన కలిగిన మనో చాంచల్యము తొలగుతుంది. అంతఃకరణము పూర్తిగా నిశ్చల మవవలెనన్న భక్తి అవసరము. భగవంతుని యందు చూపించు ప్రేమయే భక్తి.

పూజ చేయునప్పుడు శారీరకముగా పూజ కార్యక్రమములు నిర్వర్తిస్తూ ఉంటాము. స్తోత్రములు లేక మంత్రములను వాక్కుతో ఉచ్చరిస్తూ ఉంటాము. మనస్సును దైవము యందు నిలిపి ఉంచుతాము. కనుక శరీరము , వాక్కు, మనస్సు మూడును పనిచేస్తూ ఉంటాయి.

జపము నందు ఇష్టదైవము యొక్క నామమును ఉచ్చరిస్తూ ఉంటాము. మనస్సును మంత్రఅధిష్టానము యందు నిలిపి ఉంచుతాము. ఇచ్చట శరీరము యొక్క పాత్ర అంతగా ఉండదు. కేవలము మనస్సు, వాక్కు మాత్రమే పనిచేస్తూ ఉంటాయి.

చింతన యందు పరమాత్మ లేక దైవము యొక్క లక్షణములను తలంచుచు ,మనస్సు తధాకార వృత్తియందు లీనమై ఉంటుంది. కేవలము మనస్సు ఒక్కటే పనిచేస్తూ ఉంటుంది.

కనుక పూజ కంటే జపము , జపము కంటే చింతన ఉన్నతమైనవి. కాని ఇవన్నియు సాధకునికి మెట్లు వంటివి. క్రొత్తగా సాధన ప్రారభించిన వానికి ఒకేసారి చింతన సాధ్యము కాకపోవచ్చు. ఎవరి సామర్ధ్యమును, ఉన్న స్థితిని బట్టి వారు ఆచరించ వలెను.

5. జగత ఈశధీ యుక్తసేవనం
అష్టమూర్తి భ్రుద్దేవ పూజనం

ఈ జగత్తును ఈశ్వరుడు అనే బుద్ధితో సేవించుట , అష్ట మూర్తులు గల భగవానుని పూజయే అగుచున్నది.

ఈ శ్లోకమందు మహర్షి మనము చేయు ప్రతి పనిని పూజగా మలచుకొనుట ఎలాగో తెలియజేస్తున్నారు.మనము దేవాలయములోనో , మన ఇంటివద్దనో ఒక విగ్రహము లేక రూపమునందు భవంతుని దర్శించుట, సర్వత్రా వ్యాపించియున్న దైవమును చూచుటకు ప్రాధమిక శిక్షణ. కనుక అంతటితో పరిమతించ బడక సమస్త సృష్టియందును ఆ ఇష్టముర్తినే దర్శించుట అలవరచుకోవాలి.పంచభూతములు, సూర్య చంద్రాదులు, జీవుడను అష్టమూర్తులు అంటారు. మట్టినుండి తయారు చేయబడిన కుండ అంతయు

మట్టియే వ్యాపించి ఉన్నట్లు, ఈ చరాచర జగత్తు అంతటా ఈశ్వరుడే వ్యాపించి ఉన్నాడు. కనుక ఏమి చేస్తున్నను, ఏ జీవరాశితో ప్రవర్తిస్తున్నను ఈశ్వరునితోనే ప్రవర్తిస్తున్నాను అన్న భావనతో జీవించిన, మనము చేయు ప్రతి పనియు అష్ట మూర్తులుగా ప్రకాశించుచున్న భగవానుని పూజయే అవుతుంది.

6. ఉత్తమస్తవా దుచ్చ మందతః
   చిత్తజం జప ధ్యానముత్తమం

భగవానుని స్తుతించుట కంటే వాచక జపము,వాచక జపములో బిగ్గరగా చేయు ఉచ్చ జపము కంటే పెదవులు కదిలి కదలకుండా చేయు మంద జపము, మంద జపము కంటే మౌన జపము లేక మానసిక జపము ఉత్తమములు.జపము పలిపలి విధముల పోవు దృష్టిని ఏకాగ్రము చేయుటకు దోహద పడుతుంది. భగవంతుని వివిధ నామములతో స్తుతించు స్తోత్రములను స్థవము అంటారు. ఉచ్చ జపము నందు మనము చేయు నామ స్మరణ ఇతరులకు వినపడుచు ఉంటుంది. మంద జపము నందు పెదవులు కదలుతాయి కాని నామ స్మరణ మనకు మాత్రమే తెలుస్తుంది. మానస జపమునందు నామ స్మరణ అంతరంగమందు మానసికముగా కొనసాగుతుంది. ఇవన్నియు ఒక దాని కాన్న ఒకటి సూక్ష్మమైనవి కనుక ఒక దాని కన్నా ఒకటి ఉన్నతమైనవి.

7. ఆజ్యధారయా స్రోతసా సమం
   సరళ చింతనం విరళతః పరం

నదీ ప్రవాహములా, నేతి ధారలా, నిరాఘాటముగా సాగే సరళధ్యానము అటంకముతో కూడిన విరళ చింతనము కన్నా మిన్న

చింతనము అంటే ఆలోచనలు అన్ని ఒకే ఒక సద్వస్తువుపైకి ప్రవహింప చేయటమే. అది వస్తువు యొక్క గుణముపైగాని, స్వభావముపైగాని చింతన చేయ వచ్చు. దీనినే ధ్యానము లేక నిధిధ్యాసన అంటారు. ఈ ధ్యానము కొనసాగవలెనన్న శ్రవణ, మననముల ద్వారా సందేహ రహితమైన, స్థిరమైన జ్ఞానమును కలిగి ఉండవలెను.

ధ్యానమునకు ఆటంకములు లయము మరియు విక్షేపము. ధ్యానమునకు కూర్చొన్న సమయమున ఏ ఆలోచనలు లేక ప్రశాంత మనస్సుతో ఉండుట వలన నిద్రలోనికి జారుకొనే అవకాశము ఉంటుంది. దీనినే లయము అంటారు. మనస్సు ధ్యాన సమయమున పరిపరి విషయములపైకి పోవుటను విక్షేపము అంటారు. వెంటనే గుర్తించి ధ్యానవస్తువుపైకి మరల్చుతాము. లయ, విక్షేపములతో కూడిన ధ్యానమును విరళచింతనము అంటారు.

ధ్యానము నేతి ధారలా నిరాఘాటముగా కొనసాగాలి. నదీ ప్రవాహములా సులువుగా (Effortlessగా) కొనసాగాలి. ధ్యాన వస్తువుపై ప్రేమ ఉన్నప్పుడే మాత్రమే అది సాధ్యము. ధ్యాన వస్తువుపై ప్రేమ, ఆ వస్తువు యొక్క విలువ గుర్తించినప్పుడే కలుగుతుంది. వస్తువు యొక్క విలువ గుర్తించుట అనునది అనుభవజ్ఞుడైన గురువు వద్ద ఒక క్రమపద్ధతితో జ్ఞానోపదేశము పొందినప్పుడు మాత్రమే జరుగుతుంది.

నదీ ప్రవాహములా, నేతి ధారలా నిరాఘాటముగా సాగే ధ్యానాన్ని సరళధ్యానము అంటారు. ఈ సరళధ్యానము వలన గురువు బోధించిన జ్ఞానమును అనుభవపూర్వకముగా స్థిరీకరించుకొనుట జరుగుతుంది. కనుక సరళధ్యానము విరళచింతనము కన్నా మిన్న.

8. భేద భావనాత్ సోऽహ మిత్యసౌ
   భావనాऽభిదా పావనీమతా

పరమాత్మ వేరు, నేను వేరు అనే భేద జ్ఞానము కన్నా అతడే నేను అనే అభేద జ్ఞానమే పావనమైనది

నేను వేరు, పరమాత్మ లేక దైవము వేరు అనే భావనయే భేదభావన. ఈ భేదభావన నేను అనునది ఏమిటో తెలియని అజ్ఞాన స్థితిలో (కనపడు శరీర,మనో, బుద్ధులే నేను అనే భావనకు లోనగుట వలన) అనాత్మనే ఆత్మగా లేక నేనుగా భావించి, అనాత్మ లక్షణములు ఆత్మపై ఆరోపించుట వలన ఏర్పడుచున్నది.

ఉపాధి దృష్ట్యా తనను తాను చూచుకొనుచుచూ , దైవముతో తనను పోల్చుకొనుట వలన వలన
నేను వేరు దైవము వేరు
భగవంతుడు సర్వజ్ఞుడు నేను అల్పజ్ఞుడను
భగవంతుడు సర్వవ్యాపి నేను పరిమితుడను
భగవంతుడు సర్వశక్తిమంతుడు నేను పరిమితమైన శక్తి కలవాడను
భగవంతుడు కోర్కెలు తీర్చేవాడు నేను కోరుకొనే వాడను
భగవంతుడు శాశ్వతుడు నేను జననమరణములకు లోనగువాడును
మొదలగు భేదభావనలకు లోనగుచున్నాము .

రెండు వస్తువులను ఒక దానితో ఒకటి పోల్చవలేననిన రెండింటిలో భేదము ఉండవలెను , ఏకత్వము ఉండవలెను. కేవలము రెండువిభిన్నమైన వాటిని పోల్చుట సాధ్యము కాదు. రెండు ఒక్కటే అయిన పోల్చ వలసిన అవసరమే లేదు. రెండింటిలో భేదము , ఏకత్వము

రెండు ఉన్నప్పుడు మాత్రమే రెండింటిని equate చేయవలసిన అవసరము ఏర్పడుచున్నది.

సముద్రము, అలలను వాటి నామరూపముల దృష్ట్యా చూచిన సముద్రము పరిమాణములో చాల పెద్దది, అల చాలా చిన్నది. సముద్రము శాశ్వతముగా ఉంటుంది, అల కొద్దిసేపు ఉండి తీరమును తాకి నశించిపోతుంది. కాని రెండింటికి ఆధారమైన నీటి దృష్ట్యా చూచిన సముద్రము, అల రెండు ఒక్కటే. ఈ దృష్టితో చూచిన అల సముద్రము అభేదము కనుక అల నేను సముద్రమునే అనగలుగుతుంది. అదే విధముగా మూడు శరీరముల దృష్ట్యా చూచిన జీవుడు వేరు, జగత్తే శరీరముగా కలిగిన ఈశ్వరుడు వేరు. కాని రెండింటికి ఆధారమైన సత్యము లేక సత్ దృష్ట్యా చూచిన జీవేశ్వరులు, బ్రహ్మము ఒక్కటే. మహా వాక్యములన్నియు ఈ సత్యమునే బోధ పరచుచున్నాయి.
ఉపాధుల దృష్ట్యా చూచుట వలన కలుగు భేద జ్ఞానము కన్నా సత్ దృష్ట్యా ఏర్పడు అభేద జ్ఞానము పవిత్రమైనది అని మహర్షి ఈ శ్లోకము నందు తెలియజేయు చున్నారు

9. భావశూన్య సద్ భావసుస్థితి:
భావనా బలాత్ భక్తిరుత్తమా

ద్వైత భావమును దాటి ఆ పరమాత్మే నేను, నీలోను నాలోనూ అన్నిటా ఆ అంతర్యామి నిండి ఉన్నాడు అనే భావనా బలిమిచే కలిగే సద్భావస్థితిని ఉత్తమమైన భక్తి అంటారు

నామరూపముల దృష్ట్యా సముద్రము వేరు, తరంగములు వేరు. కాని రెండిటికి ఆధారమైన నీటి దృష్ట్యా చూచిన రెండు నీరే. అలాగునే నామరూపముల దృష్ట్యా, శక్తి సామర్ధ్యముల దృష్ట్యా జీవుడు, ఈశ్వరుడు వేరుగా అగుపించ వచ్చు కాని అన్నింటికీ ఆధారమైన సత్ దృష్ట్యా జీవుడు అనబడుచున్న ఆత్మ, పరమాత్మ అబెధము.

నీటికి వేరుగా సముద్రము, తరంగముల యొక్క ఉనికి లేదు. నీటికి తీసివేసిన సముద్రము ఎక్కడ? తరంగములు ఎక్కడ? నీటికి అన్యముగా వాటికి ఉనికి లేదు. మరియొక విధముగా చెప్పవలెనినిన నీరే సముద్రముగా, తరంగములుగా అగుపిస్తున్నది. అదేవిధముగా ఉన్నది సత్ ఒక్కటే ఉన్నది. అదే జీవ, జగత్తులుగా, ఈశ్వరునిగా గోచరిస్తున్నది.

ఏక మే వాద్వితీయము – రెండవది లేని ఏకైక సత్యము ఉన్నది. అదే అద్వైతము (Non Duality).

ఈ విధమైన అభేద భావనను చింతన చేయుట వలన సాధకుని మనస్సు ఆ సత్యమునందు నిలిచి భావశూన్య స్థితిని పొందుతుంది. (Mind absorbs in non duality of the reality). ఎట్టి సంకల్పములు లేక తన మూలమైన స్వస్వరూప స్థితి యందు నిలచిపోతుంది. ఈ దృష్టి యందు ఎటువంటి సంశయము లేక నిలచిపోవుటయే ఉత్తమ భక్తి.

10. హృత్ స్థలే మనః స్వస్థతా క్రియా
    భక్తి యోగ బోధాశ్చ నిశ్చిత్తం

మనస్సును హృదయములో స్థిరపరచటమే నిశ్చయముగా కర్మ, భక్తి, యోగ, జ్ఞానమార్గాల ఉపదేశసారం

కర్మ, భక్తి, యోగ, జ్ఞానమార్గాల లక్ష్యము మనస్సును అన్నింటికీ ఆధారమైన సత్యమునందు, ఏకత్వమందు నిలుచునట్లు చేయుటయే (Mind abiding in nonduality of the reality).

సముద్రమునకు, అలలకు, తరంగములకు హృత్ స్థలము నీరు. తనకు ఆధారమైన దానిని, తనకు మూలమైన దానిని గుర్తించుటయే స్వస్థలము లేక హృత్ స్థలమును చేరుకొనుట. సత్ లేక సత్యమే నేనుకు ఆధారము లేక మూలము. ఆ ఆధారమైన సత్యము లేక ఏకత్వను గుర్తించుట ద్వారా మనస్సు దానియందు తన ఉనికిని కోల్పోవుటయే హృత్ స్థలమును చేరికొనుట.

తాను కాని దానితో తాదాత్మ్యత చెందుట అస్వస్థత. తన స్వస్థానమైన హృత్ స్థానమందుండుట స్వస్థత. మనస్సు స్వస్వరూపమును గుర్తించుటయే స్వస్థత.

మనస్సు ఎప్పుడు ఆనందము కొరకు బాహ్యములో వెదకుచూ, కర్మలను ఆచరించుట ద్వారా నేను ఆనందమును పొందుతాను అని భావిస్తూ, అంతులేని కర్మ చక్రమునందు చిక్కుకొను చున్నది. కోరిక మనస్సునందు వ్యక్తమైనప్పుడు అది తీరువరకు మానసిక ఆందోళన, అలజడిని కలిగిస్తుంది. ఆ కోరిక తీరిన వెంటనే మనస్సులోని అలజడి శాంతించుట వలన మనస్సు తనలోని ప్రశాంతతను అనుభవిస్తూ, అజ్ఞానమువలన అది బాహ్య వస్తువుల వలన లభించినది అని భావిస్తున్నది. బాహ్య వస్తువే సుఖమును కలిగించిన యెడల, ఆ వస్తువుకే సుఖమును ఇచ్చు సామర్ధ్యము ఉన్న యెడల అదే వస్తువు అందరికి ఆనందమును కలిగించ వలెను. కాని అట్లు జరుగుట లేదు. ఆనందము బాహ్యమునందు లేదు అది తన స్వస్వరూపము యొక్క సహజ లక్షణము అని గుర్తించి నప్పుడు మనస్సు బాహ్యమువైపు పరుగిడుట మాని స్వస్థానమైన హృత్ స్థానమందు స్థిరపడుతుంది. ఈ సత్యమును గుర్తించుటయే స్వస్థత పొందుట మరియు సమస్త దుఃఖములనుండి విముక్తి పొందుట. సమస్త కర్మ, భక్తి, యోగ, జ్ఞానమార్గాల ఉపదేశసారం , మనస్సు అన్నింటికీ ఆధారమైన సత్యమును, ఏకత్వమును గుర్తించునట్లు చేసి దానియందు స్థిరపడునట్లు చేయుటయే.

11.వాయురోధనాల్లీయతే మనః
జాలపక్షి వద్రోధ సాధనం

వలలో చిక్కిన పక్షి కదలలేదు. అలాగే ప్రాణాయామము చేత మనస్సు కుదుట పడుతుంది. మనోనిగ్రహానికి ఇది చక్కని మార్గము.

మనస్సును అత్మజ్ఞానముపై నిలుపవలెనన్న మనస్సు అలజడులు, చంచలత్వము లేక స్థిరముగా ఉండవలెను. మనస్సు పరిపూర్ణ ప్రశాంతతను అన్నింటా ఉన్న ఏకత్వమును గుర్తించినప్పుడే కలిగినను, జ్ఞానమును శ్రవణము, మననముల ద్వారా పొందుటకు మనస్సు తాత్కాలికముగా నెమ్మదించ వలెను. ప్రాణాయామము మనోవేగమును తగ్గించి మనస్సును స్వాధీనము చేసికొనుటకు సహాయపడుతుంది.

మనస్సు వేగముగా పనిచేయుచున్నప్పుడు వాయువును లోనికి తీసికొనుట, వదలుట కూడా వేగముగా జరుగుతుంది. ప్రాణవాయువు యొక్క చలనము నెమ్మదిగా ఉన్నప్పుడు మనోవేగము లేక మనస్సు నెమ్మదిగా పనిచేయును. కనుక మనస్సునకు, ప్రాణమునకు అన్యోన్య సంబంధము ఉన్నది. ఆలోచనా సమూహమే మనస్సు. ప్రాణాయామము నందు ద్రుష్టి నంతటిని ఉచ్వాస, నిస్వాసలపై నిలుపుట వలన మనస్సు ద్రుష్టి అంతయు ప్రాణవాయువు మీద నిలపుట వలన మనస్సులో ఆలోచనలు తగ్గి మనస్సు నెమ్మదిస్తుంది.

వాయువును లోనికి తీసికొనుటను పూరకము (ఉపిరితిత్తులను వాయువుతో నింపుట) అని
వాయువును లోన నిలుపుటను అంతః కుంభకము అని
వాయువును బయటకు వదలి ఉపిరితిత్తులను ఖాళీ చేయుటను రేచకము అని

ఉపిరితిత్తులలోని గాలిని పూర్తిగా బయటకు వదలిన పిదప మరల గాలిని లోనికి తీసికొనక అలా నిలుపుటను బాహ్య కుంభకము అని అంటారు.

వాయువును నెమ్మదిగా తీసికొని , కొద్దిసేపు లోన వాయువును నిలపుట. వాయువును నెమ్మదిగా , పూర్తిగా బయటకు వదలి మరల గాలిని వెంటనే తీసి కొనక కొద్దికాలము నిలుపుట ఒక వైపు నుండి గాలిని లోనికి తీసికొని రెండవ దాని నుండి వదులుట ఇలా అనేక ప్రాణాయామ విధానములు ఉన్నవి. ఇవన్నియు అనుభవగ్నులైన గురువు వద్ద నేర్చుకొని , మన శరీర ఆరోగ్య పరిస్థితిని బట్టిని అనువైన వాటిని స్వీకరించి సాధన చేయుట ఉత్తమము.

పక్షి ఆకాశములో స్వేచ్చగా విహరిస్తుంది. అటువంటి పక్షి వలలో చిక్కిన ఎక్కడికి తిరుగజాలదు. అదే విధముగా మనస్సు ఒక విషము నుండి మరియొక విషయముపైకి నిరంతరము పరుగిడుతూ ఉంటుంది. అటువంటి మనస్సు ప్రాణాయామము చేయుట ద్వారా, ద్రుష్టి అంతను ప్రాణవాయు చలనముపై పెట్టుట వలన మనస్సు ఎటు కదలజాలక, మనో అలజడులు, ఆలోచనా వేగము తగ్గి మనస్సు స్వాధీనమవుతుంది.

12.చిత్తవాయ వశ్చిత్క్రియాయుతా:
  శాఖాయోర్ద్వయీ శక్తి మూలకా

ఈశ్వరశక్తి యనెడి మూలమునకు సంకల్పయుత మనస్సు,క్రియాయుత ప్రాణము అనునవి రెండు శాఖల వంటివి

చిత్ అనగా అన్నింటిని తెలిసికొనేశక్తి. మనస్సు ద్వారా అన్నింటిని తెలిసికొంటాము(Power of knowing). ప్రాణము క్రియా శక్తి (Power of Activity). ఈ రెండింటికి మూలము ఈశ్వరశక్తి.

సత్వగుణము (Power of knowing)

రజోగుణము (Power of activity)

తమోగుణము (Power of innertia)

ఈ మూడు శక్తులు కలిపి మాయ శక్తి అంటాము

మాయను శక్తిగా కలిగిన వాడు ఈశ్వరుడు. ప్రాణమునకు , మనస్సుకు రెండింటికి మూలము ఈ శక్తియే

మనస్సు శరీరమంతా వ్యాపించి ఉండేది ప్రాణశక్తి ద్వారానే. మనస్సులోని ఆలోచనలు కర్మేంద్రియముల ద్వారా క్రియారూపము దరించవలెననిన ప్రాణశక్తి సహాయము అవసరము. ఇవి రెండు అన్యోన్య సంబంధము కలిగి ఉన్నవి మరియు రెండింటికి మూలము ఒక్కటే. ఒకటి స్వాధీనమైన రెండవదీ స్వాధీనమగును.

13.లయ వినాశనే ఉభయరోదనే
   లయగతం పునర్భవతి నో మృతం

లయము, వినాశము అను రెండు రకములుగా మనస్సు ఉరట చెందుతుంది. లయించిన మనసు తిరిగి జనించును. నశించిన మనస్సు తిరిగిపుట్టదు.

మనస్సును ఒక వస్తువుపై కేంద్రీకరించుట వలన మనస్సు పరిపరి విధములపోవుట మాని క్రమముగా ధ్యేయ వస్తువుపై నిలుస్తుంది. మనస్సు తాత్కాలికముగా లయిస్తుంది (నిద్రయందు మనస్సు తాత్కాలికముగా పనిచేయని విధముగా). ధ్యానము నుండి లేచిన పిదప పూర్వ వాసనా బలముచే ప్రేరితమై, మనస్సు తిరిగి పనిచేయుట ప్రారంభిస్తుంది. అహంకారము, అధ్యాస పూర్వము వలనే పనిచేస్తాయి.

జ్ఞాన అవగాహనచే వినాశమొందిన మనస్సు తిరిగి జనించదు. ఒక అల తనకు మూలమైన నీటిని గుర్తించిన తన నామరూపములు కోల్పోయి నీటియందు వినాశమొందుతుంది. అలాగే మనస్సు తనకు మూలమైన సత్యమును గుర్తించిన మనస్సు నశిస్తుంది.

కోరికలకు మూలము అసంతృప్తి.

అసంతృప్తికి మూలము నేను అసంపూర్ణుడను అన్న అజ్ఞాన జనిత భావన

జ్ఞాన అవగాహనచే నేను పరిపూర్ణుడను, అద్వితీయుడను అన్న సత్యము బోధ పడుతుంది. కోరికలకు మూలము లేక బీజము నశిస్తుంది. కనుక మనస్సు తిరిగి జనించదు.
తాత్కాలికముగా మనస్సును లయింపచేయుట రోగమునకు కారణమైన మూలమును తొలగించకుండా తాత్కాలిక ఉపశమమునకు మందు వాడుట వంటిది. జ్ఞాన అవగాహనచే మనస్సును లయింపచేయుట రోగ మూలమును కనుగొని సమూలముగా నివారించుట వంటిది.

14. ప్రాణబంధనా ల్లీనమానసం
ఏకచింతనా న్నాశమే త్యదః

ప్రాణసంధానముచే లయించిన మనస్సు ఆత్మ యనెడి ఒకే ఒక వస్తువును ధ్యానించడంచే నశిస్తుంది

ప్రాణసంధానముచే అలజడులు , మనోచలనము తగ్గి మనస్సు నెమ్మదిస్తుంది. అటువంటి మనస్సు ఆత్మ విచారణ చేయుటకు అనుకూలముగా ఉంటుంది. ఆత్మవిచారణను మొదట గురు ముఖత శ్రవణము చేయవలెను. శ్రవణము చేసిన జ్ఞానముపై సంశయములు అన్ని తొలగి స్థిరమైన, నిశ్చితమైన అభిప్రాయము లేక నిర్ణయము ఏర్పడు వరకు మననము చేయ వలెను. ఆత్మను గురించి స్థిరమైన, నిశ్చితమైన, సంశయరహితమైన జ్ఞానము కలిగిన పిదప ఆత్మను గురించి ధ్యానించవలెను. అప్పుడు మనస్సు తనకు ఆధారమైన ఆత్మను గుర్తించి, అదే నేను అన్న భావన యందు నిలిచి పోవుట ద్వారా నశిస్తుంది.

15. నష్టమానసో త్కృష్ట యోగినః
 కృత్యమస్తి కిం స్వస్థితం యతః

మనస్సు నశించిన పరమ యోగికి చేయదగిన కర్మ అంటూ ఏముంటుంది?

మనస్సు సత్యమును గుర్తించుట వలన అహంకారము తొలగిపోతుంది. శరీర, మనో బుద్ధులే నేను అన్న అజ్ఞాన జనిత భావన నశిస్తుంది. కనుక కర్తృత్వ, భోక్తృత్వములు ఉండవు. నేను పరిపూర్ణుడను అన్న సత్యమును గుర్తించుట వలన తన ఆనందము కొరకు బాహ్య వస్తువుపై ఆధార పడవలసిన అవసరము ఉండదు. కనుక కోరికలు తలెత్తే అవకాశమే లేదు. మనస్సులో ఆలోచనలు ఉన్నను సత్యదర్శనము కలిగిన వాడు ఆ ఆలోచనలకు లోబడడు, బద్దుడు కాడు. స్వతంత్రుడు.

ఆత్మ లేక స్వస్వరూపము యందు నిలిచి ఉండుట స్వస్థితి.

శరీర, మనో బుద్ధులే నేను అన్న భావనతో జీవించుట పరస్థితి.

స్వస్వరూపము యందు నిలిచి ఉన్నవాడు పరిపూర్ణత్వమును పొందిన వాడు. ఆనందమే తన స్వరూపమని గుర్తించిన వాడు. స్వస్వరూపము యందు నిలిచి ఉన్నవాడు ఒక పని చేయుట వలన కొత్తగా పొందే ఆనందము కాని లేక ఒక పని చేయుట ద్వారా కోల్పోవునది కాని ఏమి ఉండదు. కనుక అటువంటి జ్ఞానికి లేక పరమ యోగికి చేయదగిన కర్మ అంటూ ఏమి ఉంటుంది?

16. దృశ్య వారితం చిత్త మాత్మనః
చిత్వ దర్శనం తత్త్వ దర్శనం

దృశ్యవస్తువుల నుండి చిత్తమును వెనుకను మరల్చి చిత్స్వరూపమును ఎరుగుటయే తత్వ దర్శనము

నీ చేత తెలిసికోబడేవి అన్ని దృశ్యములు. తెలిసికొనే వాడు దృక్. మనస్సు ఎప్పుడు దృశ్యములపై ఉంటుంది. దానిని దృశ్యము నుండి వెనుకకు మరల్చిన, మనస్సుకు ఎప్పుడు ఆసరా ఉండాలి కనుక అది తనకు ఆధారమైన దృక్ పై నిలుస్తుంది. తన స్వస్వరూపముపై నిలుస్తుంది. ఏ చైతన్యము వలన జడమైనవన్ని చైతన్యవంతమై పని చేయుచున్నవో ఆ చైతన్యము లేక చిత్ ను తన స్వరూపముగా గుర్తిస్తుంది.

సమస్త సృష్టి ఉనికి ఆధారమైన, మూలమైన సత్యమును లేక సత్ ను గుర్తించుటయే తత్వ దర్శనము. సత్ ఉన్నది అనుటకు ప్రమాణము చిత్. సత్ మనకు చిత్స్వరూపము ద్వారానే అనుభూత మవుతుంది. ఈ చిత్ తన ఉనికికే కాక సమస్త ప్రపంచము యొక్క అస్థిత్వమునకు ఆధారముగా ఉన్నది అని గుర్తించిన, అన్నింటా, అన్నింటికీ ఆధారమైన ఏకైక సత్యము అనుభూతమై తత్వ దర్శనము కలుగుతుంది.

17. మానసంతుకిం? మార్గనేకృతే
    నైవ మానసం మార్గ ఆర్జవాత్

మనస్సు అంటే ఏమిటని అన్వేషిస్తే అసలు మనసే లేదని రూఢి అవుతుంది. అదే అసలైన దారి

సముద్రములో అనేక అలలు ఉన్నాయి అంటాము. అలలు అన్ని కలిపిన సముద్రము అవుతుంది. అలాగుననే మనస్సులో ఆలోచనలు అనేకము ఉన్నాయి అంటాము. నిజమునకు ఆలోచనలు అన్నింటిని కలిపి మనస్సు అంటాము.

మనస్సు అంటే ఏమిటి?

మనస్సులోనికి ఆలోచనలు ఎక్కడ నుండి వస్తున్నవి?

మనస్సులోని ఆలోచనలు దేనియందు లీనమవుచున్నవి?

మనస్సుకు ఉనికి ఎట్లా కలుగుచున్నది మొదలగు ప్రశ్నలు వేసికోని విచారించి చూచిన మనస్సు అనునది లేనిదే అని రూఢి అవుతుంది.

అల యొక్క ఉనికిని విచారించి చూచిన తనకు ఆధారమైన నీటియందు లేనిదే అయినట్లు మనస్సు యొక్క మూలమును పరిశీలించి చూచిన తనకు ఆధారమైన సత్యము నందు లీనమైపోతుంది. ఇదే సూటియైన దారి.

18.వృత్తయ స్త్వహం వృత్తి మాశ్రితా:
    వృత్తయో మనో విద్ధ్యహం మనః

వృత్తులన్నీ అహం వృత్తిపై ఆధారపడి యున్నవి. ఆ వృత్తులే మనస్సు. కనుక అహం వృత్తియే మనస్సు

ఆలోచనలనే వృత్తులు అంటారు. ఆలోచనా సమూహమే మనస్సు. ఆలోచనలన్నీ అహం వృత్తిపై ఆధారపడి ఉంటాయి. అహం వృత్తి లేక ఏ ఇతరమైన ఆలోచనలు ఉండవు.

ఒక వస్తువును గురించిన జ్ఞానము మనకు ఎలా కలుగుచున్నది ?

కాంతి ఒక వస్తువుపై పడి ప్రతిఫలించి ఆ కాంతి కంటిలోని రెటీనా మీద పడుట వలన ఆ వస్తువు యొక్క బింబము మనలో ఏర్పడు చున్నది.

ఆ రూపమును గురించిన భావన ఒక ఆలోచనగా మారుచున్నది

ఆ ఆలోచనపై చిదాభాస చైతన్యము ప్రతిఫలించుట వలన ఆ ఆలోచన నాకు తెలియ బడుచున్నది

అప్పుడు మనస్సు ఆ రూపమునకు సంబంధించిన జ్ఞానము, వివరములు తన వద్ద ఉన్నవో లేదో చూచు కొంటుంది.

ఉన్న యెడల ఆ వస్తువు ఫలానా అని నిర్ణయిస్తుంది

దానికి సంబంధిన వివరములు తన వద్ద లేనియెడల దాని నామ రూపములు , దానికి సంబంధించిన వివరములు తెలిసికొని తనలో నిక్షిప్తము చేసికొంటుంది.

ఈ విధముగా ఒక వస్తువును గురించిన జ్ఞానము మనకు కలుగుచున్నది.

వస్తువులను గురించిన ఆలోచనలను అన్నింటిని ఇదం వృత్తులు అంటారు

తెలిసికొనేది అహం వృత్తి.

అహము వృత్తి, ఇదం వృత్తులు, వాటికి సంబంధించిన జ్ఞానము అంతా మనస్సులోనే ఏర్పడు చున్నది

అహం వృత్తి కూడా ఒక ఆలోచనయే. కనుక అహం వృత్తి కూడా మనస్సే. ఈ అహం వృత్తిని ఆశ్రయించి ఇతర ఆలోచనలు అన్ని ఉంటున్నాయి కనుక , అహం వృత్తి యొక్క మూలమును కనుగొనిన సమస్త ఆలోచనలు లేక మనస్సు యొక్క మూలమును గుర్తించినట్లే.

19.అహ మయం కుతో భవతి చిన్వతః

అయి పత త్యహం నిజవిచారణం

నేను అనేది ఎక్కడ నుండి పుడుతోంది? అని అన్వేషిస్తే ఆ నేను పతన మౌతుంది. ఇదే ఆత్మ విచారము.

అంతఃకరణ యందు ప్రతిఫలించిన చైతన్యము వలన అంతఃకరణ చైతన్యవంత మగుచున్నది. అజ్ఞానము వలన ప్రతిఫలించిన చైతన్యమునే నేను అను భావించుట వలన అహంకారము ఏర్పడు చున్నది. మూడు అవస్థలను , పంచ కోశములను విచారించి చూచిన నేను అనునది మూడు అవస్థలకు సాక్షి, పంచ కోశములకు విలక్షణమైనది అని బోధ పడుతుంది.

బంగారపు గొలుసు ఉన్నది. దీనికి మూలము ఏమిటి అని విచారించి చూచిన ఆధారమైన బంగారమును గుర్తిస్తాము. అదే విధముగా అహంవృత్తిని పట్టుకొని దీనికి ఆధారము ఏమిటి? ఇది ఎక్కడ నుండి పుడుతోంది అని విచారించి చూచిన నేనుకు ఆధారమైన సత్యము చైతన్యరూపమున బోధపడుతుంది.

ఈ విధముగా విచారించి నేనుకు మూలమును కనుగొనుటను నిజ విచారణ (Self Enquiry) అంటారు.

20. అహమి నాశభా జ్యహ మహంతయా
స్ఫురతి హృ త్స్వయం పరమపూర్ణసత్

ఎప్పుడైతే ఈ నేను నశిస్తుందో అప్పుడు ఉన్నతమైనది, పరిపూర్ణమైనది, సత్ స్వరూపమైనది నగు 'అహం అహం' అను ఆత్మయే ప్రకాశించును.

అహంవృత్తికి మూలము లేక ఆధారమేమి? ఇది ఎక్కడ నుండి పుడుతున్నది, తిరిగి దేని యందు లయ మగుచున్నది అని నిజవిచారణ సలిపిన, అహంవృత్తికి మూలమైన ఆత్మను గుర్తెరుగుతాము.

అహంవృత్తికి ఇదం వృత్తులు అన్ని తెలియబడు చున్నాయి. అన్నింటిని తెలిసికొను అహంవృత్తి కూడా నాకు తెలియ బడుచున్నది. నేను తెలిసికొంటున్నాను అనునది కూడా నాకు తెలియ బడుచున్నది. అహంవృత్తిని సహితము ప్రకాశింప చేయునది ఏదైతే ఉన్నదో, అహంవృత్తిని సహితము గుర్తేరుగుచున్నది ఏదైతే ఉన్నదో ఆ నేనుయే ఆత్మ.

అహంవృత్తి లేక అహంకారము అనునది అసత్య నేను లేక మిధ్యా నేను. అదే జీవ భావన. ఏదైతే తన ఉనికి కోసము మరొక దానిపై ఆధారపడుతుందో అది మిధ్య. నేను అనునది దేనితోనూ తాదాత్మ్యత చెందక తాను తానుగా ఉన్నయెడల అహంవృత్తి యొక్క ఉనికి ఎక్కడ? ఇదే అహంకారమును తొలగించు కొను మార్గము. కాని ఆత్మ ప్రకాశము అలా కాదు. అది అన్నింటిని ప్రకాశింప చేస్తుంది. అది స్వయంప్రకాశము. కనుక ఆత్మ సత్య నేను.

I of the "I Thought"

The existence of the "I Thought"

Essence of the "I Thought"

content of the "I Thought"

Reality of the "I Thought"

is pure awareness

నిజ విచారణ వలన అహంకారము నశించి పరిపూర్ణమైన సత్ స్వరూపము – ఆత్మ దానంతటఅదే స్ఫురిస్తుంది.

21.ఇద మహం పదా2భిఖ్యమన్వహం

అహమి లీనకే ప్యలయసత్తయా

అహంవృత్తి లయించునపుడు సదా సత్పదార్ధము భాసించుటచే అదే నేను అను పదమునకు లక్ష్యార్ధమైయున్నది

ప్రకాశించుట అనునది దీపము యొక్క సహజ లక్షణము. ప్రకాశింప బడుచున్న వస్తువుల దృష్ట్యా దీపము ప్రకాశింప చేయుచున్నది అని చెప్పబడుచున్నది కాని నిజమునకు దీపము వస్తువులను ప్రకాశింప చేయుటకు ప్రత్యేకముగా ఏమి చేయుటలేదు. అలాగునే ప్రకాశించుట అనునది ఆత్మ యొక్క సహజ లక్షణము. దానియొక్క ప్రకాశముచే సమస్తము ప్రకాశింప బడుచున్నవి. సమస్తము గుర్తించబడుచున్నవి.

అహంవృత్తి లయించునపుడు కూడా ఏది లయించకుండా ఉంటుందో అదే నేను లేక అహం. అహంవృత్తిని సహితము గుర్తేరుగునది ఏదో అదే నేను లేక అహం.

అహంవృత్తి అజ్ఞాన జనితము, ఇదం వృత్తులకు ఆధారము. అహం అనునది ఏ వృత్తి లేని భావశూన్య సద్భావస్థితి.

అహంవృత్తి కర్తృత్వ,భోక్తృత్వములు కలిగి, జనన మరణ సంసార చక్రమున బంధించ బడుటకు కారణమవుతుంది.

అహం జనన మరణములు లేనిది , సర్వ సాక్షి, శాశ్వతమైనది.

ఎల్లప్పుడూ శాశ్వతముగా ఉండునది అలయసత్తా. నిద్రయందు అహంవృత్తి లీనమై ఉన్నప్పుడు కూడా ఏద్వైతే ప్రకాశించుచున్నదో అదే ఆత్మ లేక అహం లేక నేను.

అల అనునది నామ రూపము – అది వాచార్థము

అలకు ఆధారమైన నీరు అలకు లక్ష్యార్థము

అలాగే అహం పదమునకు లక్ష్యార్థము పరిపూర్ణ చైతన్యము
అహంవృత్తి ఎక్కడైతే లయమవుతుందో అచటనే నేను లేక అహం తాను స్వయముగా పరిపూర్ణ చైతన్యముగా వ్యక్తమవుతుంది.

22.విగ్రహేంద్రియ ప్రాణ ధీ తమః
నా హ మేకసత్ తజ్జడం హ్యసత్

దేహము, ఇంద్రియములు , ప్రాణము, బుద్ధి, అవిద్య నేను కాను. అవి జడములు. ఏక సద్రూపమే నేను.

ఏదైతే నేనుకు దృశ్య వస్తువో అది జడము.
ఏదైతే తన ఉనికిని తాను గుర్తించలేదో అది జడము
దేహము, ఇంద్రియములు , ప్రాణము, బుద్ధి తమ ఉనికిని తాము గుర్తించ లేవు కనుక అవి జడములు. అవి ప్రతిఫలించిన చైతన్యము వలన చైతన్యవంతముగా అగుపిస్తున్నాయి. వీటి నన్నింటిని చైతన్యవంతము చేయుచున్న సత్ స్వరూపమే నేను.

ఆ సత్ స్వరూపమును గుర్తించుటయే కాని అనుభవించుట ఉండదు. ఆనుభవము నందు అనుభవించేవాడు, అనుభవింప బడునది, అనుభవము అను త్రిపుటి ఉంటుంది. కాని సత్ స్వరూపము త్రిపుటి రహితము.

23.సత్త్వ భాసికా చిత్క్వేతరా
నత్తయాహి చిత్ చిత్తయాహ్యహం

సత్తును తెల్పుటకు చిత్తు వేరుగా ఉన్నదా? సత్తుయే చిత్తు, చిత్తుయే నేను.

సత్తు అనగా అస్థిత్వము
చిత్తు అనగా ప్రకాశము

అహంవృత్తి మొదలుకొని జగత్తులోని ప్రతి వస్తువు మనకు దృశ్యమే, తెలియబడేవే. అవి అన్నియు జడము. తమ ఉనికిని , తమ అస్థిత్వమును తమంతటి తాము గుర్తించలేవు. అవి అన్నియు తెలిసికొనే వాడిపై (దృక్కు) ఆధారపడి ఉన్నవి. జగత్తు నందు సమస్తము చిత్తు యొక్క ప్రకాశముచేతనే తెలియబడుచున్నవి. కనుక చిత్ సత్యము జగత్తు మిధ్య.

దీపము యొక్క ప్రకాశము వస్తువుపై పడి ఆ వస్తువు ప్రకాశించుట వలన ఆ వస్తువు తెలియబడుచున్నది. వస్తువు తనంతట తాను ప్రకాశములోనికి రాలేదు. దీపము యొక్క ప్రకాశము ఉంటేనే ఆ వస్తువుయొక్క అస్థిత్వము గుర్తించబడుచున్నది. కనక ప్రకాశమునకు వేరుగా అస్థిత్వము ఎచ్చట ఉన్నది? కనుక చిత్తుకు వేరుగా సత్తు లేదు. "జగత్తు ఉన్నది"లో ఉండుట అనునది సత్తు, ఉన్నది అని గుర్తించుటచబడుట అనునది చిత్తు. చిత్తు , సత్తుకు ప్రమాణము.

నీరు నిశ్చలమైన సముద్రమునకు, అలలకు ఉనికిని ఇస్తున్నది. అలానే చిత్తు సమస్త వ్యక్త సృష్టికి ఉనికిని ఇస్తున్నది.
నీటిని సముద్రమును ఎలా వేరు చేయలేమో చిత్తునుండి జగత్తును వేరు చేయలేము.
నీరు సముద్రము మాత్రమే కాదు కాని సముద్రము నీరే.
చిత్తు జగత్తు మాత్రమే కాదు కాని జగత్తు నందు సమస్తము చిత్తుయే
బ్రహ్మము జగత్తు కాదు కాని జగత్తు బ్రహ్మమే
ఆ చిత్తుయే అహం లేక నేనుగా అందరియందు ప్రకాశిస్తున్నది. ప్రతి జీవి యందలి అహంనకు లక్ష్యార్థము చిత్తుయే.

24. ఈశ జీవయో ర్వేషధీ భిదా
 సత్స్వభావతో వస్తు కేవలం

శరీరాది ఉపాధులవలన జీవేశ్వరులలో భేదము కనుపించి నప్పటికీ ఇద్దరు సత్స్వరూపులు అవడంవల్ల ఒకే వస్తువై యున్నారు

జగత్తుయే ఈశ్వరుని శరీరము లేక ఉపాధి . ఈశ్వరుడు జగత్తు అంతయు వ్యాపించి ఉన్నాడు. జీవుడు శరీర మనో బుద్ధులను ఉపాదిగా కలిగి ఉన్నాడు. ఉపాధుల దృష్ట్యా చూచిన జీవుడు పరిమితుడు, ఈశ్వరుడు సర్వ వ్యాపి, సర్వజ్ఞుడు, సర్వ శక్తిమంతుడు కనుక బేధము ఉన్నది.

సమద్రము, అలలు నామ రూపముల దృష్ట్యా చూచిన సమద్రము పరిమాణములో పెద్దది. అల చాలా చిన్నది. అల పుట్టుచున్నది, కొంత కాలము ఉంటున్నది, తదుపరి లేకుండా పోతున్నది. కాని అలకు, సమద్రమునకు ఆధారమైన నీటి దృష్ట్యా చూచిన రెండు నీరే.

జీవుడు జీవుడు, జీవ జగత్తు, జీవ ఈశ్వరుడు, జగత్తు ఈశ్వరుడు మొదలగు బేధభావము లేక బేధదృష్టికి మూలము అజ్ఞానము వలన నేను లేక అహము ఉపాధులతో తాదాత్మ్యత చెందుటయే. అహము యొక్క మూలమును సత్యమును గుర్తించిన ఆ జ్ఞానదృష్టితో చూచిన ఈ బేధభావము లేక బేధదృష్టి నశిస్తుంది.

జీవ ఈశ్వరులకు ఆధారమైన సత్ లేక సత్యము దృష్ట్యా చూచిన రెండు ఒక్కటే.

25.వేష హానత స్వాత్మ దర్శనం
 ఈశదర్శనం స్వాత్మ రూపతః

ఉపాధులు తొలగించినచో జీవుడు ఈశతత్వమును దర్శిస్తాడు. ఈ విధముగా ఆత్మసాక్షాత్కారము జరుగుతుంది.
ఈ శరీర, మనో బుద్ధులే నేను అను దృష్టిని జ్ఞానముచే సంస్కరించి నేను యొక్క మూలము గుర్తించ వలెను. అప్పడు చైతన్యమే నేను అన్న జ్ఞానము కలుగుతుంది.

ఉపాధి దృష్టి వలన బేధ భావన కలుగుతుంది. ఉపాధి దృష్టి తొలగించి చూచిన లేక జీవ ఉపాధి, ఈశ్వర ఉపాధులను తొలగించి రెండింటికి ఆధారమైన సత్యము దృష్ట్యా చూచిన సత్య దర్శనము లేక ఈశ్వర దర్శనము కలుగుతుంది. జీవేశ్వరుల ఏకత్వము బోధపడుతుంది.

ఆ సత్యమే ఈ శరీర మనోబుద్ధులను చైతన్యవంతము చేయుచున్న చైతన్యముగా ఉండి నేను లేక అహం అనబడుచున్నది. అదే ఆత్మ. ఆ ఆత్మయే నేను అను సంశయ రహిత దృఢ జ్ఞానము కలిగి ఆ జ్ఞానము యందు నిలిచి యుండుటయే ఆత్మసాక్షాత్కారము. ఉపాది దృష్టిని తొలగించి నేను యొక్క మూలమును గుర్తించి దాని యందు నిలిచి ఉండుట వలన ఆత్మసాక్షాత్కారము కలుగుతుంది. ఆ ఆత్మ యొక్క సర్వ వ్యాపకత్వమును అనగా ఆత్మయే అన్నింటా, అంతటా, అన్నింటికీ ఆధారముగా ఉన్నది అని గుర్తించుట వలన సత్య దర్శనము లేక ఈశ్వర దర్శనము కలుగుతుంది.

26. ఆత్మ సంస్థితః స్వాత్మ దర్శనం
ఆత్మ నిర్ద్వయా దాత్మ నిష్ఠయా

ఆత్మ అద్వితీయము కనుక ఆత్మగా నుండుటయే ఆత్మను తెలిసికొనుట అగును.

ఆత్మ అద్వితీయము అనగా ఆత్మకు అన్యముగా రెండవది లేదు. అదే సమస్త జగత్తుకు, జీవరాసుల ఉనికికి ఆధారముగా ఉన్నది. అదే చైతన్యముగా ఉండి అందరియందు నేను అనబడుచున్నది.

అల ఎల్లప్పుడూ నీరుగానే ఉన్నది, నీరే అలగా ఉన్నది. కాని ఆ సత్యమును మరచినంత కాలము అల నీటికి భిన్నముగా ఉన్నట్లే లేక వేరుగా ఉన్నట్లే. అల తిరిగి తన మూలమును ప్రశ్నించుకొని, తన ఉనికికి ఆధారము నీరు అని గుర్తించుటయే అల నీటియందు నిలిచి ఉండుట. అలాగే అహంవృత్తికి ఆధారము ఆత్మ చైతన్యము. కాని ఈ సత్యమును మరచి అహంవృత్తి శరీర మనో బుద్ధులతో తాదాత్మ్యత చెందుట వలన, కర్తృత్వ, భోక్తృత్వమును పొందుచూ జీవుడగు చున్నాడు. తిరిగి నేను ఎవరు? అను విచారణ చేసి తన స్వస్వరూపమును, అహంవృత్తికి మూలమగు అగు ఆత్మను గుర్తించుటయే ఆత్మను తెలిసికొనుట. గుర్తించిన సత్యము యందు స్థిరముగా నిలిచి ఉండుటయే ఆత్మనిష్ఠ.

27. జ్ఞానవర్జితా 2జ్ఞాన హీనచిత్
   జ్ఞాన మస్తికిం జ్ఞాతుమంతరం

జ్ఞానము – అజ్ఞానము రెండింటిని దాటిన జ్ఞానమే నిజమైన జ్ఞానము. సమస్తమునకు అతీతమై, సర్వాత్మకమై వెలయు జ్ఞానమును తెలసికొనుటకు వేరు వస్తువు ఏమున్నది.

చైతన్యమే ఈశ్వర, జీవ, జగత్తులుగా భాసిల్లుచున్నది.ఈ సత్యమును గుర్తించి దానియందు నిలిచి యుండుటయే జ్ఞాననిష్ఠ.

అజ్ఞానము అనునది అంతఃకరణ వృత్తి. జ్ఞానము అనునది కూడా అంతఃకరణ వృత్తియే. చైతన్యమునకు అజ్ఞానము లేదు, జ్ఞానము లేదు. కాని చైతన్య ప్రకాశముచే జ్ఞాన అజ్ఞానములు రెండు గుర్తించ బడుచున్నవి.

ఒక వస్తువును మనము కలిగి యుండ వలెననిన ఆ వస్తువు మనకు వేరుగా ఉనికి కలిగి ఉండవలెను. నా చేతిలో పుస్తకము ఉన్నది. నేను వేరు , పుస్తకము వేరు. కాని నీరు అలకలిగి ఉన్నది అని చెప్పలేము. ఎందువలన అంటే నీటికి వేరుగా అలకు ఉనికి లేదు. అల నీరే. అలానే చైతన్యము జ్ఞానము , అజ్ఞానము కలిగి ఉన్నది అని చెప్పలేము. కాని జ్ఞానవృత్తి, అజ్ఞానవృత్తి చైతన్యమునకు వేరుగా ఉనికి కలిగి లేవు. చిత్ అన్నింటికీ ఆధారము మరియు సమస్తమునకు అతీతమై ఉన్నది. సమస్త జ్ఞానమునకు అధారమై , జ్ఞాన అజ్ఞానములకు, సమస్తమునకు అతీతమై , సర్వాత్మకమై వెలయు చైతన్యమును తెలిసికొనుటకు వేరు వస్తువు ఏమున్నది?

28 కింస్వరూపమి త్యాత్మ దర్శనే
అవ్యయా2 భవా22 పూర్ణచిత్సుఖం

తన నిజ స్వరూపము ఎప్పుడైతే దర్శించబడిందో, అప్పుడు తనే ఆద్యంతములులేని పూర్ణ చిదానందమని తెలిసికొనును.

నేను ఎవరు? నా స్వరూపము ఏమిటి అని విచారణ చేయుట వలన సర్వము వ్యాపించి, ఈ శరీమందు నేను అనబడుచున్న ఆత్మ దర్శనము కలుగుతుంది. అహం వృత్తికి మూలము గుర్తించ బడుతుంది. ఆదిఅంతములు లేని, శాశ్వతమైన, అన్నింటికీ ఆధారమైన చిత్ స్వరూపము గుర్తించబడుతుంది.

అసంపూర్ణత్వమే దుఃఖము. ఈ అసంపూర్ణత్వమును తొలగించుకొను ప్రయత్నమే మానవ జీవితమంతా.

పూర్ణత్వమే అనంతము. అనంతత్వమే ఆనందము.

సర్వమును వ్యాపించి, సర్వమునకు ఆధారముగా ఉన్న చిత్ స్వరూపమును గుర్తించుట వలన పూర్ణత్వ ప్రాప్తి లేక ఆనందము తన స్వరూపముగా గుర్తించబడుతుంది.

ఆదిఅంతములులేనిది కాలబద్ధము కాదు. కాలబద్ధము కానిది శాశ్వతమైనది. సర్వమును వ్యాపించి సర్వమునకు ఆధారముగా ఉన్నది కనుక పూర్ణమైనది. అది ఆత్మగా, స్వరూపముగా ఉన్నది. ఈ సత్యమును గుర్తించలేకపోవుటయే సమస్త దు:ఖమునకు కారణము. గుర్తించుటయే పూర్ణత్వ ప్రాప్తి లేక చిదానంద ప్రాప్తి.

29. బంధముక్త్య తీతం పరం సుఖం
   విందతీహ జీ వస్తు దైవికః

తన్ను తాను తెలిసికొనేడి ఈ ఆత్మానుభవమును పొందిన దైవికుడు, జ్ఞాని బంధము గాని ముక్తిగాని లేని పరమ సుఖస్థితిని పొందుతాడు.

జీవుడు అంటే ఎవడు?

ఈ శరీర, మనో, బుద్ధులే నేను అను అజ్ఞాన జనిత భావనతో, కర్తృత్వ, భోక్తృత్వములతో జీవించు వాడు. ఇంద్రియ మనో బుద్ధులతో తాదాత్మ్యత వలన, కర్తృత్వ, భోక్తృత్వ భావన వలన సుఖ దుఖములను అనుభవించు వాడు.

జీవుడు ఇంద్రియ మనో బుద్ధులతో తాదాత్మ్యత వలన వాటి పరిమితులను తనకు ఆపాదించు కొనుచున్నాడు. ప్రారబ్దవశమున వాటికి సంప్రాప్తించిన వాటిని తనకు ఆపాదించు కొంటూ సుఖదుఖములను అనుభవిస్తున్నాడు. ఈ అజ్ఞాన జనిత భావన వలన బంధించబడుచున్నాడు.

నేను యొక్క మూలమును ఆత్మగా, తన స్వస్వరూపముగా గుర్తించిన సమస్త అజ్ఞాన జనిత దుఃఖముల నుండి , బంధము నుండి విముక్తి పొందుతాడు. జీవ భావన నుండి విముక్తియే జీవన్ముక్తి.

ఆత్మకు ఎప్పుడు బంధము లేదు, కనుక ముక్తి అవసరము లేదు. అది నిత్య ముక్తము. ఎవడు బంధించబడ్డాను అని భావించు చున్నాడో వానికి(జీవునకు) ముక్తి అవసరము. బంధము కూడా కేవల అజ్ఞాన జనిత భావన కనుక, ఆ అజ్ఞాన భావన నుండి విముక్తియే ముక్తి. ఆ అజ్ఞానము నేను ఆత్మ స్వరూపుడను అని గుర్తించుట వలన తొలగుతుంది.

చైతన్యమునకు లేక ఆత్మకు బంధము, ముక్తి లేవు. నేను అనునది సర్వవ్యాపకమైన, అనంతమైన ఆత్మగా లేక చైతన్యముగా గుర్తించి, దాని యందు నిలచుట వలన , జీవుడు బంధము గాని ముక్తిగాని లేని పరమ సుఖస్థితిని పొందుతాడు.

30.అహమపేతకం నిజవిభానకం
 మహ దిదం తపో రమణ వాగియం

నేను అనునది స్వస్వరూపానుభవమే ఉన్నతమైన తపస్సని రమణుని దివ్యవాణి పలుకుచున్నది

జీవ భావనకు లేక నేను అనే తలంపు లేక అహంవృత్తి, ఆత్మవిచారణ ద్వారా అహము యొక్క మూలమును ఆత్మచైతన్యముగా గుర్తించుట ద్వారా తొలగి స్వస్వరూపానుభవము కలుగుతుంది. ఆత్మవిచారణ ద్వారా స్వస్వరూపానుభవము పొందుటయే ఉన్నతమైన తపస్సని రమణుని దివ్యవాణి పలుకుచున్నది.